



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador | Sede
Ambato

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Tema:

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

**Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciada en
Psicología**

Línea de investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO

Autora:

Pamela Nicole Salazar Altamirano

Directora:

Mg. Narciza de Jesús Villegas Villacrés

Ambato – Ecuador

Agosto 2024

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo: **PAMELA NICOLE SALAZAR ALTAMIRANO**, con cédula de ciudadanía **1850274190**, autora del trabajo titulado: "INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO", previa a la obtención del título profesional de **LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**, en la escuela de **PSICOLOGÍA**

1. Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica de Ecuador, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia de referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.
2. Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE Ambato, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ambato, agosto 2024



Pamela Nicole Salazar Altamirano

CC. 1850274190

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
SEDE AMBATO
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

TEMA:

**INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR
PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO**

Línea de investigación:

SALUD INTEGRAL, DETERMINACIÓN SOCIAL Y DESARROLLO HUMANO


Autora:

Pamela Nicole Salazar Altamirano

Narciza de Jesús Villegas Villacrés, Psic. Mg.

CC. 1803576840

CALIFICADOR

f. 

María Alejandra Peñaherrera Ron, Psic Cl. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Mario Santiago Poveda Ríos, Psic Cl. Mg.

CALIFICADOR

f. 

Ana Elizabeth Jaramillo Zambrano, Psic Cl. Mg.

DIRECTORA ESCUELA DE PSICOLOGÍA (S)

f. 

Diego Gonzalo Coca Chanalata, Dr.

SECRETARIO GENERAL PUCESA

f. 

Pontificia Universidad
Católica del Ecuador
SECRETARÍA GENERAL
PROCURADURÍA

Ambato – Ecuador

Agosto 2024

DEDICATORIA

Dedico este proyecto a mi familia por ser mis pilares, en especial a mi madre y a mi abuelita por su apoyo incondicional que me brindaron durante este proceso, y por quienes fueron posibles el cumplir con mis objetivos y desarrollo personal, además de ser personas admirables que nunca se dan por vencidas.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a Dios por permitirme terminar esta etapa, a mis padres y hermana por su apoyo incondicional, su amor y las enseñanzas que me han brindado a lo largo de mi vida, a mi familia quienes siempre me aconsejaron y estuvieron para ayudarme a superar cada obstáculo. Finalmente agradezco a todos los docentes de la carrera de psicología que fueron mis mentores durante este proceso.

RESUMEN

La inteligencia emocional es la capacidad que tienen las personas para reconocer sus propias emociones y de los demás, a su vez, la adolescencia es una etapa de cambios en la que se requiere que cuenten con habilidades que les permitan mantener un adecuado equilibrio emocional. Existe una estrecha relación con el bienestar psicológico, de este dependerá los logros que haya alcanzado en la vida. El presente trabajo tiene como objetivo determinar la inteligencia emocional y su relación con el bienestar psicológico en adolescentes de una unidad educativa de la Ciudad de Ambato. A través de un estudio cuantitativo, con alcance descriptivo correlacional y de corte transversal en una muestra de adolescentes de la ciudad de Ambato.

Los participantes fueron 110 estudiantes de la Unidad Educativa Juan León Mera La Salle, cuyas edades oscilan entre 14 y 16 años de edad distribuidos en 52 mujeres y 58 hombres. Los instrumentos utilizados fueron la escala de inteligencia emocional TMMS-24 (*Trait Meta -Mood Scale*) para medir la inteligencia emocional y la Escala de bienestar psicológico de Ryff junto a la ficha sociodemográfica. Los resultados en el análisis refieren que no existe dicha correlación entre ambas variables estudiadas, sin embargo se encontró una correlación débil positiva entre las dimensiones atención emocional con propósito de vida ($r=192^*$), entre claridad emocional y autoaceptación ($r=214^*$), reparación emocional y autoaceptación ($r=201^*$), entre reparación emocional y crecimiento personal ($r=239^*$).

Palabras clave: inteligencia emocional, bienestar psicológico, adolescentes.

ABSTRACT

Emotional intelligence is the ability to recognize their emotions and adolescence is a time of change where it is required to have skills to maintain an adequate emotional balance. Moreover, both have a close relationship with psychological wellbeing, since it will determine the achievements that have been reached in life. The objective of this study is to determine emotional intelligence and its relationship with psychological well-being in the city of Ambato. The research use a quantitative study, with a descriptive correlational and cross-sectional scope in a sample of adolescents from the city of Ambato.

The participants were 110 students of the Juan León Mera La Salle Educational Unit, whose ages range between 14 and 16 years old, distributed in 52 females and 58 males. The instruments used were the emotional intelligence scale TMMS-24 to measure emotional intelligence and the Ryff Psychological Well-Being Scale together with the sociodemographic record. The results of the analysis show that there is no correlation between the two variables studied; however, a weak positive correlation was found between the dimensions emotional attention and life purpose ($r=192^$), between emotional clarity and self-acceptance ($r=214^*$), emotional repair and self-acceptance ($r=201^*$), and between emotional repair and personal growth ($r=239^*$).*

Keywords: *emotional intelligence, psychological well-being, adolescents.*

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA	6
1.1. Inteligencia emocional.....	6
1.2. Bienestar psicológico	13
CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO	19
2.1. Metodología de la investigación	19
2.2. Técnicas e instrumentos.....	21
2.3. Población, muestra y muestreo	25
2.4. Procedimiento metodológico	26
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	27
3.1. Análisis sociodemográfico de la muestra.....	27
3.2. Análisis descriptivo y categórico de los instrumentos	29
3.3. Análisis correlacional de inteligencia emocional y bienestar psicológico.....	34
CONCLUSIONES.....	37
RECOMENDACIONES	38
BIBLIOGRAFÍA	39
ANEXOS	44

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Ítems de la escala TMMS-24	23
Tabla 2. Rangos de las categorías del TMMS-24	23
Tabla 3. Fiabilidad del TMMS-24	23
Tabla 4. Ítems de la escala bienestar psicológico de Ryff	24
Tabla 5. Fiabilidad de la escala de bienestar psicológico de Ryff.....	25
Tabla 6. Análisis estadístico de los datos sociodemográfica	27
Tabla 7. Análisis estadístico de los datos del grupo familiar	28
Tabla 8. Datos académicos y sociales.....	28
Tabla 9. Análisis descriptivo de la inteligencia emocional mediante la escala TMMS-24	30
Tabla 10. Análisis categórico de la inteligencia emocional mediate la escala TMMS-24	30
Tabla 11. Análisis descriptivo la escala de bienestar psicológico de Ryff	31
Tabla 12. Análisis categórico de la dimensión autoaceptación	32
Tabla 13. Análiisis categórico de la dimensión relaciones positivas	32
Tabla 14. Análiisis categórico de la dimensión autonomía.....	33
Tabla 15. Análiisis categórico de la dimensión dominio del entorno	33
Tabla 16. Análiisis categórico de la dimensión crecimiento personal	34
Tabla 17. Análiisis categórico de la dimensión propósito de la vida	34
Tabla 18. Análisis correlacional entre inteligencia emocional y bienestar psicológico	35

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Factores del modelo de Bar-On.....	9
Cuadro 2. Competencias emocionales de Bisquerra	10
Cuadro 3. Dimensiones y competencias de la inteligencia emocional	11
Cuadro 4. Factores determinantes del bienestar psicológico	14

INTRODUCCIÓN

La adolescencia es un período que abarca desde los 11 hasta los 20 años que comprende la transición del desarrollo entre la niñez y adultez, esta etapa viene acompañada de cambios físicos, cognoscitivos, emocionales y sociales (Papalia, Feldman, & Martorell, 2012). Sin embargo, la adolescencia representa uno de los periodos de crisis de la búsqueda de la identidad que genera inseguridad emocional y psicológica, por lo que es necesario el desarrollo de ciertas habilidades que le permitan afrontar los conflictos por los que atraviesan. Por tal motivo es necesario el desarrollo de la inteligencia emocional que es considerado como la habilidad para percibir con precisión, valorar, expresar y regular emociones, que permite el crecimiento emocional e intelectual (Caldero & Barreyro, 2018). Esto alude que el desarrollo de esta habilidad en adolescentes permite, la autoconciencia, autorregulación, motivación y empatía, de igual manera ayuda a los individuos a comprender emociones propias y de los demás de forma asertiva.

El Bienestar psicológico se define como un constructo que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo (Mejía & Moscoso, 2019). De igual manera, también se define como una estructura positiva de relación y satisfacción a los logros. Se tiene en cuenta que posee elementos relacionados a la esfera emocional, por esta razón los adolescentes con bienestar psicológico establecen vínculos satisfactorios y tienen una buena aceptación de sí mismos, además se caracteriza por la prevalencia de actitudes positivas y el balance entre los sentimientos de satisfacción.

En una investigación referente a la variable inteligencia emocional se realizó un estudio en España con una población de 120 estudiantes de secundaria de España y Perú con una edad promedio de 15 hasta 17 años. El instrumento de evaluación, seleccionado es el cuestionario de Inteligencia Emocional (TMMS-24), con el cual se observa que existe diferencia entre hombres y mujeres lo que determina existe un nivel mayor de inteligencia emocional que los hombres (Rubio, 2013).

Por otra parte, en una investigación realizada por los autores (Cabrera & Delgado, 2022) en una población conformado por 253 estudiantes de 15 hasta 17 años, de primero a segundo de bachillerato de la Unidad Educativa San Vicente Ferrer, cuyo objetivo fue determinar la inteligencia emocional, en el cual utilizaron el cuestionario de Inteligencia Emocional (TMMS-24), con el que se observa un rango de 86 a 114 lo que refiere que la inteligencia emocional es adecuada lo que indica un funcionamiento emocional típicamente saludable.

En la misma línea, en un estudio realizado por (Salazar, 2022) con el objetivo de evaluar la inteligencia emocional con una muestra de 93 estudiantes de bachillerato, en el que se utiliza como técnica de recolección de datos el inventario del consciente emocional de *BarnOn-Ice*, cuyo resultado fue que el 69.9% presenta inteligencia emocional promedio, el 18,3% representa un nivel de inteligencia emocional bien desarrollada, mientras que el 6,5% presentan un nivel medio bajo y el 2,2% tienen un nivel bajo de inteligencia emocional.

En una investigación referente al bienestar psicológico en Lima con el objetivo describir el bienestar psicológico en adolescentes de secundaria de una unidad educativa, en una población de 117 estudiantes de secundaria con una edad promedio de 14 hasta 17 años, cuya valoración se realizó con la escala de Bienestar psicológico para jóvenes (BIEPS-J). Con los resultados obtenidos se pueden determinar que existe un puntaje promedio de bienestar psicológico en la población adolescente (Alarcon, 2019).

En este mismo sentido, referente al bienestar psicológico se realizó un estudio por (Barragán, 2022) en la ciudad de Quito en una población de 175 adolescentes de la Unidad Educativa Manuela Cañizares, con edades entre los 13 hasta los 18 años, para lo cual se utilizó la escala de Bienestar psicológico para jóvenes (BIEPS-J), en la que se obtuvo como resultados que el 63,3% de los estudiantes presentaron un nivel bajo de bienestar psicológico y el 9,6% obtuvieron un nivel alto.

Así mismo, se llevó a cabo un estudio sobre el Bienestar Psicológico en dos instituciones educativas de la ciudad de Ambato conformada por una población de

104 estudiantes en edades entre 14 hasta 16 años en que le aplicó la escala de Bienestar psicológico para jóvenes (BIEPS-J), con la cual se obtuvo que el 56,7% de la población tiene un nivel bajo de bienestar psicológico, el 34,6% un nivel medio y el 8,7% presentan un nivel alto de bienestar psicológico (Armas, 2021).

Una vez examinado los fundamentos teóricos y prácticos relacionados con este tema, se analiza la situación problemática y se formula el problema de esta investigación. En relación con la problemática, la adolescencia al ser considerada una etapa de crisis que atraviesan los adolescentes ya sea por la búsqueda de su identidad y autoestima corren ciertos riesgos que afectaría más adelante a su madurez, por lo que es necesario el desarrollo de ciertas habilidades que le permitan adquirir la resiliencia frente a esos conflictos internos y externos que atraviesan.

Por otra parte, el bienestar psicológico se centra en el desarrollo y bienestar de las personas, por ello en la adolescencia debido a los cambios normativos, un inadecuado desarrollo de bienestar psicológico puede ocasionar estrés y vulnerabilidad ante las exigencias de los demás. Es necesario tener en cuenta que la inteligencia emocional y el bienestar psicológico son términos que están ligados y son considerados como un regulador de la conducta de los adolescentes (Orbea, 2019). Por lo tanto, el desarrollo adecuado de esta capacidad les permite fortalecer dichas habilidades adquiridas para tener un desempeño eficaz que les permite alcanzar un desarrollo personal, un nuevo sentido de vida, mejorar las relaciones sociales con un mejor control de sus vidas, el cumplimiento de metas, aumento de la percepción emocional, resolución de problemas, toma de decisiones, y el incremento de manera positiva de su bienestar psicológico.

Ante esta situación problemática se formula el siguiente problema científico: ¿Existe la relación entre la inteligencia emocional y el bienestar psicológico en estudiantes de bachillerato?

Determinado el problema científico se establece la siguiente hipótesis general de trabajo: La inteligencia emocional se relaciona con el bienestar psicológico en

estudiantes de terceros de bachillerato en la unidad educativa la Salle de la ciudad de Ambato, la misma que será comprobada o refutada mediante el análisis de revisión teórica y reactivos psicométricos

Para realizar la siguiente investigación, se ha planteado el siguiente objetivo general:

- Determinar la inteligencia emocional y su relación con el bienestar psicológico en adolescentes de una Unidad Educativa De la Ciudad de Ambato

En cuanto a los objetivos específicos tenemos:

- Conceptualizar teóricamente la inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de bachillerato
- Evaluar la inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa La Salle de la ciudad de Ambato
- Realizar un análisis estadístico correlacional entre inteligencia emocional y bienestar psicológico de la Unidad Educativa La Salle de la ciudad de Ambato

El siguiente proyecto de investigación tiene un enfoque cuantitativo de corte descriptivo-correlacional, la población fue escogido con un muestreo no probabilístico que consta de los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa la Salle de la ciudad de Ambato que se encuentran el primer año hasta el segundo año de bachillerato. Las edades de los estudiantes oscilan entre los 15 hasta 17 años, por esta razón el tamaño de la población fue de 120 estudiantes. Para visualizar la relación entre estas dos variables se aplicará dos instrumentos, el TMMS-24 (*Trait Meta-Mood Scale*) adaptación de Fernández, Extremera, y Ramos, (2004) para Inteligencia Emocional y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff para Bienestar Psicológico.

El desarrollo de la presente investigación es de sumo interés debido a que es una problemática que se genera en una etapa de muchos cambios que genera vulnerabilidad en los adolescentes y ocasiona un mal desarrollo psicológico. Por lo tanto, la finalidad de esta investigación consiste en contribuir con información analizada a profundidad y relevante, que permita entender la importancia de las variables inteligencia emocional y bienestar psicológico, comprendiendo, así como el desarrollo adecuado o inadecuado de estas habilidades puede afectar en diferentes áreas en la vida del adolescente

CAPÍTULO I: ESTADO DEL ARTE Y LA PRÁCTICA

1.1. Inteligencia emocional

Existen diversas definiciones de inteligencia emocional en la cual destaca que la inteligencia emocional es considerada como la capacidad que tienen las personas para comprender emociones propias y la de los demás de forma efectiva, lo cual se considera como un conjunto de múltiples habilidades, entre ellas: el autoconocimiento, empatía, autorregulación y habilidades sociales. La inteligencia emocional consiste en la capacidad de entender y controlar los sentimientos propios y de los demás lo que permite utilizar esta información para lograr conducir nuestros pensamientos y acciones (Mendiola, 2019).

A su vez, esta habilidad permite que los individuos tengan la capacidad de enfatizar, de comunicarse de manera efectiva con los demás y de resolver conflictos de forma eficiente y asertiva. Por otro lado, las personas que logren el desarrollo adecuado de esta habilidad tienen la capacidad de automotivarse cuando atraviesan por situaciones conflictivas. De igual manera, son capaces de controlar sus emociones de forma positiva, lo que lograría una estabilidad emocional y psicológica, a su vez les ayuda a que analicen y piensen antes de tomar una decisión y evita la impulsividad.

Modelos Teóricos de la inteligencia emocional

Modelo teórico de Mayer y Salovey

Este modelo utiliza operaciones mentales básicas como la motivación, emoción y cognición, el modelo de Mayer y Salovey define como la capacidad de procesar y actuar de forma afectiva sobre las emociones que se tiene sobre uno mismo y los demás (Infante, 2022). De igual manera, facilita la regulación de las emociones lo que genera un crecimiento emocional e intelectual, lo que permite el desarrollo adecuado del comportamiento adaptativo, además en este modelo se establece una serie de habilidades propias del ser humano entre ellas están:

Percepción emocional

Esta habilidad permite identificar las emociones en sí mismo y en los demás, mediante las expresiones faciales, tono de voz y su comportamiento. De igual manera esta habilidad se refiere al grado en el que los individuos tienen la capacidad para identificar sus propias emociones, así como los estados y sensaciones fisiológicas y cognitivas que estas conllevan (Fernández, 2005). Es importante tener en cuenta que la percepción emocional permite al individuo identificar si las emociones percibidas en los demás son sinceras o falsas.

Facilitación o asimilación emocional

Se centra en como las emociones pueden afectar al sistema cognitivo y a su vez como los estados afectivos ayudan para la toma de decisiones. Además, se caracteriza por generar y usar las emociones como indispensables para comunicar sentimientos. Esto permite priorizar o dirigir los procesos cognitivos básicos como el pensamiento y la atención a la información importante, esta habilidad ayuda que las emociones actúen de forma positiva al momento de procesar información. Por otro lado, esta habilidad tiene la capacidad para relacionar las emociones con otras sensaciones como el sabor y olor o como usar la emoción para facilitar el razonamiento (García & Giménez, 2010).

Comprensión emocional

Se caracteriza en la resolución de conflictos mediante el desglose de las señales emocionales y el reconocimiento de las categorías en las que se agrupan los sentimientos. La comprensión emocional implica una actividad anticipatoria y retrospectiva para conocer las causas que generan el estado anímico y las posibles consecuencias de las acciones de las personas (Fernández, 2005). Por otra parte, esta habilidad permite la interpretación de las emociones complejas, reconocer el cambio de los estados emocionales y la aparición de sentimientos simultáneos y contradictorios, esto permite a los individuos entender las emociones de las personas ante distintos escenarios.

Regulación emocional

Es considerada como la habilidad más compleja de la Inteligencia Emocional, debido que permite a los individuos reflexionar sobre los sentimientos negativos y positivos para utilizar la información obtenida en función de su utilidad. Además, ayuda a gestionar de manera eficaz las emociones propias y de los demás que pone en práctica diferentes estrategias de regulación emocional (Infante, 2022). La presente habilidad tiene como principal función modificar los sentimientos propios como ajenos, lo que permite alcanzar procesos emocionales de mayor complejidad, además promueve la comprensión y crecimiento personal.

Modelo teórico de Goleman

Goleman define a la inteligencia emocional como la capacidad de reconocer las emociones propias y cómo manejar de manera adecuada las relaciones. Se establece la existencia de un Cociente Emocional (CE) que no se opone al Cociente Intelectual (CI) clásico, sino que ambos se complementan (García & González, 2000). Los elementos que constituyen la inteligencia emocional según Goleman son:

Autoconciencia o Conciencia que se define como la capacidad para reconocer las emociones y como las mismas afectan el comportamiento y los vínculos con las personas, de igual manera permite que los individuos entiendan lo que siente y por qué experimentan esa emoción, a su vez ayuda a entender los estados internos, recursos e instituciones. El siguiente aspecto del modelo de Goleman es autorregulación que consiste en el control de los impulsos y recursos internos, el tercer aspecto que forma parte de este modelo es la automotivación en la cual se considera que toda emoción impulsa a una acción, otro aspecto de este modelo es la motivación que aporta a que las personas cumplan sus objetivos o propósitos. Se considera que la emoción está relacionada con la motivación, porque permite que las personas sean proactivas.

Teniendo en cuenta lo anterior, en el modelo expuesto la empatía se define como la conciencia de los sentimientos, finalmente el último elemento que constituye la inteligencia emocional son las relaciones interpersonales que permite generar

respuestas positivas y buenas relaciones ante los demás. Las relaciones bien llevadas con otras personas, responde al hecho de poder manejar las emociones de otros. Por eso dentro de este elemento se considera fundamental el desarrollo de las habilidades sociales que permite la consolidación de vínculos y redes de apoyo (Lugo 2019). Además, las personas comprenden como deben comportarse ante diferentes situaciones.

Modelo teórico de *Bar-On*

Se basa en las habilidades que están relacionadas a las emociones y al ámbito social. Se caracteriza por ser el conjunto de habilidades emocionales y sociales que sirven a las personas para adaptarse y afrontar a las demandas del medio que los rodea (Mendiola, 2019). Se determina así la importancia de las habilidades sociales y emocionales debido a que permite que los individuos se desenvuelvan de manera adecuada. Este modelo está constituido por cinco dimensiones más complejos los cuales se puede ver en el cuadro .

Cuadro 1. Factores del modelo de Bar-On

Dimensiones	Componentes
Intrapersonal	<ul style="list-style-type: none"> • Autoconciencia • Asertividad • Autoestima • Autor relación • Independencia
Interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad social • Empatía
Adaptabilidad	<ul style="list-style-type: none"> • Resolución de problemas • Prueba de realidad • Flexibilidad
gestión de estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Tolerancia al estrés • Control de impulsos
Estado de ánimo	<ul style="list-style-type: none"> • Alegría • Optimismo

Fuente: tomado a partir de Mendiola (2019)

Modelo teórico de la inteligencia emocional de Bisquerra

Define a la inteligencia emocional como la capacidad de entender las emociones propias y de los demás, como también la habilidad de percibir, valorar y expresar de manera adecuada los fenómenos afectivos. El modelo teórico de Bisquerra se encuentra encaminado a implementar una educación mediante la promoción de

competencias emocionales (Orbea, 2019). Las cuales permiten solucionar problemas en el ámbito educativo como la violencia escolar, conductas disruptivas y deserción escolar, dentro de este modelo se plantea cinco competencias emocionales las cuales son:

Cuadro 2. Competencias emocionales de Bisquerra

Competencias emocionales	Componentes
Conciencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Conciencia de las propias emociones • Comprensión de las emociones ajenas • Habilidad para captar el clima emocional • Actuar de forma empática en las relaciones personales
Regulación emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Manejo de las emociones propias • Conciencia entre la emoción, cognición y comportamientos • Regulación emocional • Competencias para autogenerar emociones positivas
Autonomía emocional	<ul style="list-style-type: none"> • Actitud positiva • Resiliencia • Automotivación • Autoeficacia emocional
Competencia social	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad • Dominar habilidades sociales básicas • Comunicación receptiva • Capacidad para gestionar diferentes situaciones emocionales • Solución de conflictos • Asertividad
Competencias para la vida y el bienestar	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamiento pro-social • Fijar objetivos adaptativos • Toma de decisiones • Buscar ayuda y recursos • Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida • Bienestar emocional

Fuente: tomado a partir de Orbea (2019)

Dimensiones y competencias de la inteligencia emocional

Goleman propone cinco componentes de la inteligencia emocional que son importantes para gestionar de manera eficiente las emociones propias y la integración con los demás a su vez es importante el desarrollo de estrategias efectivas del control emocional para mejorar la calidad de vida de los individuos. Por esto es importante entender que la inteligencia emocional está conformada por

cinco dimensiones que contienen diversas competencias. Las que se observan en el cuadro 3:

Cuadro 3. Dimensiones y competencias de la inteligencia emocional

Dimensiones	Competencias
Autoconciencia	<ul style="list-style-type: none"> • Conciencia emocional: es la capacidad de identificar las emociones propias • Autoevaluación: capacidad de reconocer las fortalezas y debilidades • Autoconfianza: facilita el tomar decisiones y permite que la persona tenga un fuerte sentido de valor y capacidad
Autorregulación	<ul style="list-style-type: none"> • Autocontrol emocional: permite controlar los impulsos • Adaptabilidad: flexibilidad a las situaciones de cambio
Motivación	<ul style="list-style-type: none"> • Compromiso: Se logra altos niveles de compromiso cuando las personas confían y creen en lo que hacen
Empatía	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciativa y optimismo: compromiso para alcanzar las metas • Comprensión de los otros: entender y darse cuenta de los sentimientos de los demás • Desarrollar a los otros: tener en cuenta las necesidades de las personas • Apalancamiento de diversidad: capacidad de relacionarse con diversas personas
Habilidades sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación: esta habilidad permite afrontar situaciones complicadas • Manejo de conflictos: esta habilidad permite que las persona puedan resolver conflictos de manera adecuada

Fuente: tomado a partir de Vásquez, Gonzales, & Paricahua (2022)

Desarrollo de la inteligencia emocional en adolescentes

La adolescencia es un proceso de cambios tanto físicos, psicológicos y sociales, a su vez es una etapa en la cual los jóvenes deben afrontar diversos retos que se presentan en su proceso de maduración y crecimiento, desarrollar la inteligencia emocional en los adolescentes es de vital interés, debido a que forma parte del crecimiento y expresión del desarrollo humano. En la adolescencia la IE juega un papel indispensable en la vida del adolescente, debido que busca la aceptación social con sus pares (Orbea, 2019) .Debido a que permite que los adolescentes pueden reconocer y manejar sus emociones ante diferentes circunstancias lo que les ayuda comprender las emociones de los demás y mejorar el bienestar psicosocial.

La adolescencia es considerada como un periodo crítico para el desarrollo emocional, debido a los problemas por los cuales atraviesan los adolescentes esta la ausencia de asertividad, dificultad en la resolución de conflictos y problemas para

relacionarse con sus pares, es importante tener en cuenta que mediante la interacción con sus pares el adolescente forma su identidad, de igual manera esta habilidad servirá de base para establecer relaciones sociales y para construir su proyecto de vida.

Por tal motivo es importante entender que la inteligencia emocional influye de manera significativa en el ámbito social y personal conforme el adolescente desarrolla la capacidad de reconocer sus emociones y la de los demás lograra relacionarse de manera positiva y una adecuada adaptación emocional. Por otra parte, la falta de desarrollo de inteligencia emocional ocasiona en el adolescente la perdida de las siguientes habilidades:

- Déficit en el bienestar psicológico
- Problemas en las relaciones interpersonales
- Aparición de conductas disruptivas como el consumo de sustancias

En la adolescencia se considera fundamental el desarrollo de esta habilidad porque le permite generar relaciones positivas y a su vez un mejor bienestar psicológico. la inteligencia emocional se ha visto relacionada con la construcción del proyecto de vida y con el establecimiento de metas (Silva, Andrade, Juárez, & González, 2022). La inteligencia emocional se puede utilizar para predecir comportamientos enfocados en completar tareas específicas para lograr el cumplimiento de metas y objetivos.

Métodos de medición de inteligencia emocional

Existen varias herramientas para la valoración de la inteligencia emocional siendo el más utilizado la Escala Trait Meta -Mood Scale (TMMS-24) validado para la población ecuatoriana, en una investigación reciente con el título Inteligencia emocional y agresividad en adolescentes escolarizados de la parroquia Izamba (Cortez, 2023). se utiliza esta escala para medir la inteligencia emocional en adolescentes población que va acorde a las edades establecidas para la presente investigación.

1.2. Bienestar psicológico

El bienestar psicológico es considerado un constructo que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas. Expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo (García & González, 2000). Está basado en la autoevaluación de las características que incluye los sentimientos de satisfacción consigo mismo. Además, es importante tener en cuenta que el bienestar psicológico está conformado por elementos reactivos transitorios relacionados a la esfera emocional y a elementos cognitivos y valorativos influenciados por la personalidad.

Cabe recalcar que el bienestar psicológico se caracteriza por la prevalencia de actitudes positivas y el balance entre los sentimientos de satisfacción, es por ello que el bienestar psicológico se da por el funcionamiento psicológico adecuado lo que influye en la salud integral del ser humano, que permite el desarrollo de capacidades y habilidades para el desarrollo personal y afrontar de manera adecuada adversidades que se presenta en el transcurso de la vida de un sujeto.

Factores determinantes del bienestar psicológico

En el bienestar psicológico se han identificado diferentes factores que inician desde los ambientes y concluye con los genéticos. Los cuales son determinantes para el desarrollo de habilidades sociales. A continuación, en la tabla 4 se puede observar los factores determinantes.

Cuadro 4. Factores determinantes del bienestar psicológico

Variables psicosociales	<ul style="list-style-type: none"> • Edad, género y sexo • Accesos a los sistemas de apoyo social • Condiciones socio económicas • Percepción de sucesos socio políticos • Motivaciones inconscientes • Calidad subjetiva de la vida
Variables biológicas, genéticas y constitucionales	<ul style="list-style-type: none"> • Predisposición a ser felices e infelices • Vulnerabilidad a padecer enfermedades o trastornos de orden funcional y homeostático • Alteración del sistema inmunológico
Variables relacionadas con el cuidado de sí mismo y la salud integral	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercitación física • Participación en actividades recreativas • Momento de ocio activo • El desarrollo de talentos personales

Fuente: tomado a partir de Vásquez, Gonzales, & Paricahua (2022)

Modelos descriptivos y explicativos del bienestar psicológico

Los modelos de bienestar psicológico se centran en aspectos y área de la vida en específico, buscan dar respuesta a interrogantes sobre el origen o naturaleza de la BP teniendo como referencia el estudio de (Rodríguez H, 2015). Se describen los siguientes modelos explicativos del BP

Arriba - abajo (top-down)

Los individuos están predispuestos a reaccionar a eventos de manera positiva o negativa dependiendo de los rasgos de personalidad que cada individuo posea. Este modelo establece diferentes elementos de la personalidad que determinan los niveles de bienestar (Rodríguez H, 2015). Esto hace referencia que las personas son felices porque les gusta buscar el placer, pero no significa que siempre estén satisfechos, se menciona que este modelo se encarga de determinar la manera de percibir la realidad.

Adicionalmente, en el modelo arriba - abajo (top-down), se ha propuesto el modelo de Homeostasis del BP que su principal función es crear un sentido positivo de bienestar que no es específico, pero si es personalizado (Jiménez, 2010). Mediante

esto se determina el bienestar personal que tiene como dominio las relaciones personales, nivel de vida, logros, seguridad personal y seguridad futura. Además, sostiene que el proceso en el que se sitúa el bienestar psicológico está formado por un sistema de capacidades genéticas primarias y un sistema protector secundario

Con referencia a lo anterior, el sistema primario es el encargado de proporcionar el rango genético que determina la percepción del bienestar psicológico, en el cual se incluye características de la personalidad, extraversión y neuroticismo, en base a esta red existe el sistema protector secundario que incluye la autoestima, percepción de control y el optimismo vital. Se determina que si la influencia por parte del ambiente es muy aversiva estos sistemas se ven afectados lo que genera un nivel inferior de bienestar psicológico.

Abajo – Arriba (bottom-up)

El modelo Abajo -Arriba se centra en identificar qué necesidades o factores externos al sujeto afectan a su bienestar (García M, 2002). Es por ello importante entender que este modelo se da por la sumatoria de experiencias placenteras como displacenteras por los que atraviesa el sujeto.

Dimensiones del bienestar psicológico

Ryff (1989) propone un modelo multidimensional de bienestar psicológico conformado por seis dimensiones. Permite establecer una relación entre cada factor y el individuo estableciendo así, un nivel promedio o alto de autoaceptación que es importante al establecer o fortalecer las relaciones positivas (Pineda & Gutiérrez, 2017). Asimismo, permitirá que el individuo pueda adaptarse a su entorno y el desarrollo de aptitudes para alcanzar sus objetivos. Dentro de las seis dimensiones propuestas por Ryff están las siguientes:

Control ambiental o dominio del entorno

Es considerada como la capacidad para manejar un entorno difícil o conflictivo, mediante la adaptación a las circunstancias adversas, esta capacidad se manifiesta cuando el individuo percibe sensación de control y competencia, saca provecho de

oportunidades y es capaz de crear o elegir contextos. Dentro de esta dimensión también se encuentra el nivel deficitario que se refiere a un bajo dominio del entorno lo que genera sentimiento de indefensión y sensación de descontrol.

Crecimiento personal

Se refiere a la capacidad que tiene el individuo de aprender de sí mismo. Esta dimensión alude al proceso de la persona del desarrollo de su potencial, a través de nuevas experiencias y mejoras constantes (Alvarez, 2019). Asimismo, fomentar el crecimiento personal permite el continuo aprendizaje, se manifiesta cuando la persona percibe:

- Desarrollo continuo
- Abierto a experiencias nuevas
- Capaz de apreciar mejoras a nivel personal

Propósito en la vida

Es la encargada de medir la necesidad del individuo para encontrar un propósito que de sentido a su vida. Describe la capacidad para tener metas en la vida y un sentido de direccionalidad; así como, otorgarle un sentido a lo que el individuo está viviendo (Alvarez, 2019). Es decir que las personas necesitan marcarse metas claras y entender en qué medida su vida tiene significado, propósito y dirección, caso contrario el individuo va a sentirse desorientado, un nivel óptimo dentro de esta dimensión se caracteriza por:

- Sensación de llevar un rumbo
- Sensación de que el pasado y presente tienen sentido
- Objetivos en la vida

Autonomía

Se encarga de evaluar la independencia de los individuos en diferentes aspectos de su vida (Rodríguez, Negrón, P, & Quiñones, 2015). Un alto nivel de autonomía implica que el individuo es capaz de resistir ante la presión social y sus impulsos,

por otra parte, la baja autonomía significa que el individuo tenga dificultad ante la presión social y siempre este ha preocupado por lo que los demás piensan de él, esta dimensión representa un nivel óptimo cuando la persona percibe:

- Capaz de resistir presiones sociales
- Independencia y determinación
- Regulación de su conducta
- Autoevaluación con sus propios criterios

Autoaceptación

Es la capacidad para mantener actitudes positivas hacia uno mismo sin querer modificarlo y aceptando los aspectos positivos y negativos (Rodríguez & Berrios, 2014). La autoaceptación se basa en que el individuo acepte su cuerpo, sus emociones y pensamientos, para tener una visión más positiva de el mismo. Por lo tanto, si el individuo tiene baja autoestima y se le dificulta aceptarse, no va a tener en cuenta sus fortalezas y debilidades lo que genera que no pueda cambiar o mejorar los aspectos en los cuales puede mejorar.

Relaciones positivas con terceros

Se refiere a la capacidad que tiene la persona para establecer y mantener relaciones cercanas con los demás de manera abierta y sincera teniendo como base la confianza y empatía (Rodríguez & Berrios, 2014). Esto genera vínculos que ayudan a mantener mayor calidad de vida emocional. esta dimensión representa un nivel óptimo cuando la persona percibe:

- Relaciones estrechas y cálidas con terceros
- Preocupación por el bienestar de los demás
- Capaz de fuerte empatía, afecto e intimidad

Desarrollo de bienestar psicológico en adolescentes

La adolescencia es considerada como una etapa en la cual los jóvenes exploran su identidad para entender quiénes son y cuáles son sus metas. En esta etapa los adolescentes no solo tratan de comprenderse, también evalúan sus atributos,

mismos que conforma su autoestima y autoconcepto (Pineda & Gutiérrez, 2017). Por esto es importante identificar factores protectores que ayuden al adolescente a afrontar los eventos estresantes propios de la adolescencia.

Teniendo en cuenta por los problemas que atraviesan los adolescentes en esta etapa son considerados como vulnerables ante las exigencias de su entorno, por todo esto es indispensable el desarrollo del bienestar psicológico para que adquieran herramientas que le permitan una adecuada adaptación a su entorno, además el desarrollo de esta habilidad permite disminuir conductas de riesgo relacionadas al ámbito social, salud mental y físico.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1. Metodología de la investigación

En el presente apartado se proporciona información detallada de la metodología utilizada para la recolección de datos. El cual aborda el diseño de investigación, paradigma, enfoque, modalidad, alcance y corte. Además, se redacta la población, muestra y muestreo.

Diseño

El trabajo de investigación es de paradigma post- positivista de enfoque descriptivo no experimental, de modalidad cuantitativo, con alcance correlacional de corte transversal.

Paradigma

El presente estudio se enmarca en el paradigma post-positivista, indica que la realidad es aprehensible de forma imperfecta o incompleta por la propia naturaleza del ser humano que posee gran variedad de percepciones con respecto a lo que es real o no (Ramos, 2015). Es decir que la realidad existe, pero no es absoluto en su comprensión. Por ello, este paradigma se caracteriza por recolectar información para proyectar evidencias que constituyen hipótesis que se comprueban mediante el respaldo de sustentos teóricos. Por esto el estudio se enmarca en el paradigma post positivista debido a que se busca comprobar la hipótesis planteada mediante la recolección de información y análisis de datos.

Enfoque

La presente investigación es de enfoque descriptivo, se caracteriza por describir las características y fenómenos de manera detallada, mediante criterios sistémicos lo que permite proporcionar información comparable con otras fuentes (Alban, Arguello, & Molina, 2020). En la presente investigación se utiliza el enfoque descriptivo para determinar la Inteligencia Emocional y su relación con el Bienestar Psicológico en estudiantes de bachillerato, de esta manera se aporta con información relevante sobre las variables a trabajar.

Por otro lado, el presente estudio es no experimental. Este enfoque consiste en observar los fenómenos o acontecimiento sin la intervención directa del investigador (Kayat, 2015). Es decir que este enfoque se caracteriza por la ausencia de manipulación de las variables, debido a que solo se analizan los fenómenos mediante la observación. Por lo tanto, este trabajo de investigación tiene un enfoque no experimental dado que no existe una manipulación de las variables.

Modalidad

La presente investigación es de modalidad cuantitativa, la cual se basa en la recolección de datos objetivos y estadísticos. Además, se centra en la recolección de datos guiada por conceptos empíricos medibles que permiten comprobar las hipótesis definidas, es importante mencionar que los fenómenos que se observan y se miden no son afectados por el investigador (Binda & Balbastre, 2013). Por lo tanto, la presente investigación es de modalidad cuantitativa debido a que las variables seleccionadas son cuantificables lo que permite comprobar o descartar la hipótesis planteada, se tiene en cuenta que en el presente trabajo se utilizó dos instrumentos para medir las variables establecidas además la información numérica arrojada por los instrumentos fue precisa y cuantificable.

Alcance

El alcance de esta investigación es correlacional, en la cual se mide la relación entre dos o más variables de estudio, este tipo de alcance tiene como objetivo el recolectar información y determinar mediante términos estadístico la posible relación entre las variables planteadas (Galarza, 2020). Es un método no experimental en el cual se puede realizar afirmaciones que están fundamentadas en datos empíricos. Teniendo esto en cuenta la investigación es de alcance correlacional debido a que se realizó un análisis estadístico que permitió establecer una posible relación entre la variable Inteligencia Emocional y Bienestar Psicológico.

Corte

La presente investigación es de corte transversal, se encarga de analizar la recolección de datos de las variables de una población o muestra en un momento determinado. Este tipo de corte se clasifica como un estudio observacional y tiene como objetivos observar y describir las características de una población (Rodríguez & Fredy, 2018). Además, se tiene encuentra que el investigador no realiza ninguna intervención solo se encarga de realizar una medición da las variables en cada individuo. Por tal motivo la presente investigación es de corte trasversal debido a la aplicación de dos instrumentos los cuales valoraron la inteligencia emocional y bienestar psicológico a cada individuo que forma parte de la población en un momento determinado sin la necesidad de una segunda recolección de datos.

2.2. Técnicas e instrumentos

Técnicas

Observación estructurada

La investigación utiliza la observación estructurada, la cual es una observación sistémica que se apoya de instrumentos para la recolección de datos, lo que permite obtener información controlada y clasificada (Campos & Martínez, 2012). Este tipo de observación permite al investigador obtener datos cuantitativos y objetivos. Por tal motivo en la investigación se utiliza la observación estructurada puesto que, mediante la utilización de instrumentos se tienen datos cuantitativos que pueden analizarse estadísticamente.

Encuestas

La encuesta es un método que permite la recolección de datos mediante el muestreo de personas, con el objetivo de tener medidas sistémicas sobre la problemática de investigación (Anguita, Repullo, & Campos, 2003). La encuesta en esta investigación permitió la recolección de datos de la población a través de la ficha sociodemográfica y los instrumentos psicométrico, las dos técnicas mencionadas permitieron obtener datos de forma sistematizada.

Técnicas psicométricas

El proyecto de investigación utiliza técnicas psicométricas las cuales son consideradas como una herramienta estandarizada que se utiliza para indicar los índices de rasgos o comportamientos de los individuos (Argibay, 2006). Además, esta técnica facilita la cuantificación de las variables a utilizar en un estudio. Por tal motivo en el presente trabajo de investigación se utilizó la Escala Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24) y la Escala de bienestar psicológico de Ryff. Mismas que están direccionadas a la población seleccionada que son estudiantes de bachillerato.

Instrumentos

Ficha Ad hoc sociodemográfica

La ficha sociodemográfica es considerada como una herramienta útil para recolectar información de un grupo de personas, además por medio de este cuestionario se puede conocer elementos importantes de la población a investigar (Cortez, 2023). En el presente estudio para la recolección de información se utilizó una ficha sociodemográfica en la cual se encuentran preguntas como la edad, sexo, núcleo familiar, lugar de residencia. Además, se encuentran preguntas relevantes para adquirir información para la investigación.

Trait Meta-Mood Scale (TMMS-24).

Es una herramienta psicométrica traducida al castellano por Fernández-Berrocal, P., Extremera, N. y Ramos, N. (2004). Es una escala encargada de evaluar la inteligencia emocional intrapersonal percibida, además mide las destrezas con las que las personas pueden ser conscientes de sus emociones, se compone de 24 ítems que analiza tres dimensiones claves con 8 ítems cada una, las dimensiones son: atención emocional que se refiere a la percepción de las propias emociones de manera adecuada (Cortez, 2023). La claridad emocional es una dimensión que evalúa percepción de la comprensión de los estados emocionales, y finalmente la reparación de las emociones que se refiere a la creencia de regular los estados emocionales negativos. Se tiene en cuenta que estos ítems responden a una escala

de tipo Likert de 5 opciones desde 1 que significa nada de acuerdo, 2 algo de acuerdo, 3 bastante de acuerdo, 4 muy de acuerdo y 5 totalmente de acuerdo. Se interpreta según las dimensiones de la escala y no de forma global. En la tabla 5 se evidencia la distribución.

Tabla 1. Ítems de la escala TMMS-24

Dimensiones	Ítems
atención emocional	1,2,3,4,5,6,7,8
claridad emocional	9,10,11,12,13,14,15,16
reparación de las emociones	17,18,19,20,21,22,23,24

Fuente: modificado a partir de Fernández (2005)

La escala se interpreta según las dimensiones y los resultados se obtienen mediante la sumatoria de los ítems correspondientes a cada dimensión, este instrumento nos permite obtener una media de la inteligencia emocional intrapersonal bajo tres categorías de talladas a continuación

Tabla 2. Rangos de las categorías del TMMS-24

Categorías	Rangos
Bajo	8-18
Adecuado	19-29
Excelente	30-40

Fuente: elaboración propia

Acerca de las propiedades psicométricas, se menciona que la escala TMMS-24 cuenta con niveles de fiabilidad $\alpha=89$ equivalente a elevado, en el caso del presente estudio la fiabilidad reportada es $\alpha=.86$. En el caso del presente estudio la fiabilidad reportada también es elevado. Los datos de la fiabilidad de cada dimensión nos aportan la siguiente fiabilidad

Tabla 3. Fiabilidad del TMMS-24

Dimensiones	Ítems	Alfa de Cronbach
Atención emocional	8	.78
Claridad emocional	8	.85
Reparación de las emociones	8	.80
Total	24	.86

Fuente: elaboración propia

Escala de bienestar psicológico de Ryff

Está compuesta por 29 ítems. Es una adaptación española de Diaz (2004). Esta escala evalúa características y dimensiones que permiten comprender el nivel de BP en adolescentes. Se compone de 29 ítems que analiza 6 dimensiones las cuales son: la autoaceptación que está relacionada con la aprobación y aceptación que tienen las personas sobre sí mismas, en segundo lugar, estas las relaciones positivas que se refiera a las relaciones de calidad que se mantiene con los demás. El propósito en la vida consiste en que las personas tengan metas bien definidas para el desarrollo de objetivos para vivir (Veliz, 2012). Autonomía es la capacidad que desarrollan los adolescentes para la toma de decisiones, Dominio del entorno es la habilidad para crear entornos favorables y manejo de oportunidades. Finalmente, el crecimiento personal permite que los adolescentes mejoren o crezcan en medio de las dificultades.

Los ítems responden a una escala de tipo Likert de 6 opciones, donde 1 es totalmente en desacuerdo, 2 en desacuerdo, 3 parcialmente en desacuerdo, 4 parcialmente de acuerdo, 5 de acuerdo y 6 totalmente de acuerdo, la distribución de los ítems por cada dimensión se detalla en la tabla 7

Tabla 4. Ítems de la escala bienestar psicológico de Ryff

Dimensiones	Ítems
Autoaceptación	1,7,17 y 24
Relaciones positivas	2,8,12, 22 y 25
Autonomía	3,4,9,13, 18 y 23
Dominio del entorno	5, 10,14,19 y 29
Crecimiento personal	21,26, 27 y 28
Propósito de la vida	6, 11, 15, 16, 20

Fuente: tomado a partir de Alarcón (2019)

La escala de bienestar psicológico de Ryff cuenta con niveles de fiabilidad $\alpha = 0.70$ equivalente a bueno, en el caso del presente estudio la fiabilidad reportada es un alfa de Cronbach .78 lo que muestra que los datos son fiables

Tabla 5. Fiabilidad de la escala de bienestar psicológico de Ryff

Dimensiones	Ítems	Alfa de Cronbach
Autoaceptación	4	.58
Relaciones positivas	5	.48
Autonomía	6	.46
Dominio del entorno	5	.31
Crecimiento personal	4	.53
Propósito de la vida	5	.72
Total	29	.78

Fuente: elaboración propia

2.3. Población, muestra y muestreo

Población

Los participantes escogidos para la presente investigación son las y los estudiantes de Bachillerato de La Unidad Educativa Juan León Mera – La Salle de la ciudad de Ambato. Sin excluir el estado civil, religión, cultura o etnia. Las edades que oscilan en la población son de 14 años hasta 16 años, lo que da un total de 152 estudiante, datos que se obtuvieron mediante la información brindada por la rectora de la institución.

Muestra

Para realizar el cálculo del tamaño de la muestra se realiza teniendo en cuenta un margen de error del 5% con un nivel de confianza del 95% y con una probabilidad de ocurrencia y no ocurrencia del 50%. De esto se obtiene el tamaño de la muestra de 110 estudiantes. Este tamaño de la muestra es el adecuado para que los datos sean representativos.

Muestreo

El muestreo empleado es de tipo no probabilístico a conveniencia, los criterios de inclusión son, que los estudiantes de la Unidad Educativa asistan regularmente a clases, estén matriculados en primero y segundo de bachillerato, se utiliza la información solo de los estudiantes que aceptaron participar mediante el consentimiento informado. Esto se realiza para obtener una muestra de estudio adecuada para el desarrollo de la presente investigación

2.4. Procedimiento metodológico

Para realizar la presente investigación se opta por el siguiente procedimiento: se selecciona un tema de interés, continuamente se seleccionan las variables. Una vez establecido el tema, se realizó la elaboración de los objetivos y la hipótesis. Posterior a esto se identificó la población y se realizó un muestreo con criterios de inclusión para tener la muestra de la población, una vez seleccionada la muestra que son estudiantes de bachillerato de 14 a 16 años, se optó por aplicar los siguientes instrumentos para inteligencia emocional se utilizó la escala Trait Meta-Mood Scala (TMMS 24) y para el Bienestar psicológico se emplea la escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Una vez establecido los instrumentos adecuados para los participantes se procede a realizar los pertinentes oficios en dirección de escuela, obtenido los oficios se prosigue a entregar dicha información a la institución educativa, consecutivamente se realiza la socialización del proyecto de investigación, el consentimiento y asentimiento informado, a continuación se realiza la evaluación de los instrumentos de evaluación una vez obtenida la información se realiza la tabulación de datos con la aplicación estadística SPSS. Finalmente se realiza el informe final.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Análisis sociodemográfico de la muestra

Para realizar la presente investigación se opta por una muestra no probabilística con un total de 110 estudiantes de primero y segundo de bachillerato. Las variables de interés son: sexo, edad, sector de vivienda, estructura familiar, relaciones asertivas con los demás, le cuesta expresar sus emociones, relación con su familia, relación con sus compañeros de clase y relación con sus maestros. Se expone el respectivo análisis de cada variable en la siguiente tabla:

Tabla 6. Análisis estadístico de los datos sociodemográfica

Estadísticos				
Variables	Media	Desv. Est.		
Edad	15,41	0,56		
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Sexo				
Masculino	58	52,73%	52,73	52,73
Femenino	52	47,27%	47,27	100
Lugar de residencia				
Rural	19	17,27%	17,27	17,27
Urbano	91	82,73%	82,73	100

Fuente: elaboración propia

Para calcular la variable edad se utilizó la media aritmética (M) y la desviación estándar (Ds) y para las variables cualitativas edad, sector de vivienda, estructura familiar, relaciones asertivas con los demás, le cuesta expresar sus emociones, relación con su familia, relación con sus compañeros de clase y relación con sus maestros, se obtiene mediante la función de frecuencia (f) y porcentaje (%).

Conforme con los datos alcanzado en referencia a la edad se encuentran entre los 14 a 16 años, con una media aritmética de 15, 41 y una desviación estándar de Ds de 0,56 conforme los resultados obtenidos se determinan que los estudiantes se encuentran en la adolescencia media. En la variable referente al género se observa una prevalencia en el sexo masculino con 52,73%, seguido del sexo femenino con un 47,27% de la población de la muestra seleccionada, con respecto al lugar de residencia se observa una diferencia significativa el 82,73% residen en el sector urbano y el 17,27% residen en el sector rural.

Datos del grupo familiar

Tabla 7. Análisis estadístico de los datos del grupo familiar

Datos del grupo familiar		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Estructura familiar	Nuclear	42	38,18%	38,18	38,18
	Monoparental	24	21,82%	21,82	60
	Extensa	40	36,36%	36,36	96,36
	Reconstruida	4	3,64%	3,64	100
Estado civil de los padres	Casados	66	60%	60	60
	Unión libre	9	8,18%	8,18	68,18
	Divorciados	14	12,73%	12,73	80,91
	Separados	14	12,73%	12,73	93,64
	Viudo	7	6,36%	6,36	100

Fuente: elaboración propia

En la tabla de datos del grupo familiar mediante el análisis de los resultados de la variable familiar se observa datos relevantes para el estudio. Según los datos en estructura familiar el 38,18% pertenece a una familia nuclear, el 21,82% se encuentra en una familia monoparental, 36,36 pertenece a una familia extendida y finalmente el 3,4% pertenece a una familia reconstruida, con respecto a la variable estado civil se observa que el 60% de los padres de familia están casados, el 8,18% se encuentran en unión libre, el 12,73% son divorciados, el 12,73 son separados y finalmente el 6,36% son viudos

Datos académicos y sociales

Tabla 8. Datos académicos y sociales

Datos académicos y sociales		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje valido	Porcentaje acumulado
Relaciones asertivas con los demás	Si	23	20,91%	20,91	20,91
	No	87	79,09%	79,09	100
Te cuesta expresar tus emociones	Casi siempre	20	18,18%	18,18	18,18
	A menudo	40	36,36%	36,36	54,54
	En ocasiones	36	32,73%	32,73	87,27
	Casi nunca	14	12,73%	12,73	100
Relación con la familia	Muy buena	32	29,09%	29,09	29,09
	Buena	50	45,45%	45,45	74,54
	Regular	25	22,73%	22,73	97,27
	Mala	3	2,73%	2,73	100
Relación con sus compañeros de clase	Muy buena	22	20%%	20%	20
	Buena	59	53,64%	53,64	73,64
	Regular	26	23,64%	23,64	97,28
	Mala	3	2,73%	2,73	100

Relación con sus maestros	Muy buena	11	10%	10	10
	Buena	50	45,45%	45,45	55,45
	Regular	43	39,09%	39,09	94,54
	Mala	6	5,45%	5,45	100

Fuente: elaboración propia

En la tabla se representa información relacionada con los datos académicos y sociales, en primer lugar el 20,92% tiene relaciones asertivas con los demás, mientras que el 79,09% no mantienen relaciones asertivas con los demás, con respecto a la siguiente pregunta te cuesta expresar tus emociones el 18,18% manifieste que casi siempre, seguido del 36,36% a menudo, 32,73% en ocasiones y finalmente el 12,73% casi nunca, en el siguiente apartado de relación con la familia se presenta 29,09% muestra una relación muy buena, 45,45% tiene una relación buena, 22,73 regular y finalmente se evidencia que el 2,73 tiene una mala relación con la familia.

El apartado de relación con sus compañeros de clase el 20% tiene muy buena relación con sus compañeros, seguido del 53,64 que tienen una relación buena, el 23,64 representa regular y finalmente el 2,73 representa que tienen una mala relación con sus compañeros, con respecto a la relación con los maestros el 10% considera la relación es muy buena, el 45,45% considera que es buena, seguido del 39,09% regular y el 5,45% considera que es mala.

3.2. Análisis descriptivo y categórico de los instrumentos

Análisis descriptivo de la inteligencia emocional mediante la escala TMMS-24

Este instrumento cuenta con tres dimensiones que se examinaron en el análisis descriptivo: Atención emocional, Claridad emocional y Reparación emocional. Para realizar el análisis, se obtuvieron resultados sobre promedio (M), la desviación (DS), la asimetría y la curtosis. Mismos que se visualizan en la tabla 12.

Tabla 9. Análisis descriptivo de la inteligencia emocional mediante la escala TMMS-24

Dimensión	M	Ds	As.	Cu.
Atención emocional	25.44	6.51	.101	-.318
Claridad emocional	23.03	6.99	.315	-.344
Reparación emocional	27.35	6.85	0.92	-.978

Fuente: elaboración propia

Como se observa en la tabla los resultados en la aplicación del TMMS-24 en 110 estudiantes de bachillerato se alcanzó en la dimensión de atención emocional $M=25,43$ y $Ds=6,51$ lo que indica que los adolescentes tienen una adecuada percepción de las emociones, en relación a la de claridad emocional se observa $M=23,03$ y $Ds=6,99$ lo que indica que los participantes tienen un nivel adecuado de las comprensión de los estados emociones, finalmente en reparación de la emociones una $M=27,35$ y $Ds=6,85$ lo que indica un nivel adecuado en esta dimensión.

Análisis categórico de la inteligencia emocional mediante la escala TMMS-24

Tabla 10. Análisis categórico de la inteligencia emocional mediante la escala TMMS-24

Dimensiones	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Atención emocional	Baja	14	12.7%
	Adecuada	67	60.9%
	Excelente	29	26.4%
Claridad emocional	Baja	33	30.0%
	Adecuada	57	51.8%
	Excelente	20	18.2%
Reparación emocional	Baja	12	10.9%
	Adecuada	54	49.1%
	Excelente	44	40.0%

Fuente: elaboración propia

Como se puede observar en la tabla en la dimensión de atención emocional se encuentra en 60,9% lo que representa un nivel adecuado, lo que indica que los adolescente tienen un nivel apropiado de percepción de las propias emociones, además tienen la capacidad para identificar, reconocer y comprender sus propios sentimientos, lo que les permite el desarrollo de estrategias para una adecuada regulación emocional debido a que pueden utilizar de manera eficiente la información obtenida de sus emociones. Un nivel adecuado en esta dimensión

permite que los adolescentes utilicen sus capacidades para una mejor adaptación y mejorar su regulación emocional

La dimensión referente a claridad emocional está en el 51,8% que representa un nivel adecuado lo que indica que los estudiantes tienen un nivel apropiado de la comprensión de los estados emocionales, tienen la capacidad para reaccionar de manera adecuada a sus emociones debido a que pueden identificar y describir las emociones que sienten.

Finalmente, en la dimensión de reparación emocional se observa el 49% que refiere un nivel adecuado, lo que indica que los adolescentes tienen un nivel adecuado para regular los propios estados emocionales de forma adecuada, además, pueden regular los estados emocionales negativo lo que permite disminuir los pensamientos intrusivos

Análisis descriptivo la escala de bienestar psicológicos de Ryff

Este instrumento cuenta con tres dimensiones que se examinaron en el análisis descriptivo: Autoaceptación, Relaciones positivas, Autonomía, Dominio del entorno, Crecimiento personal y Propósito de la vida Para realizar el análisis, se obtuvieron resultados sobre promedio (M), la desviación (DS), la asimetría y la curtosis. Mismos que se visualizan en la tabla 14.

Tabla 11. Análisis descriptivo la escala de bienestar psicológico de Ryff

Dimensión	M	DS	As	Cu.
Autoaceptación	16.25	3.65	.063	-.205
Relaciones positivas	19.10	4.40	.158	-.219
Autonomía	21.81	4.57	-.180	-.321
Dominio del entorno	19.98	3.56	-.199	1.205
Crecimiento personal	17.25	3.61	-.145	-.077
Propósito de la vida	19.77	4.73	.015	-.498

Fuente: elaboración propia

Como se evidencia en la tabla los resultados de la aplicación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en 110 estudiantes de bachillerato se alcanzó en la primera dimensión que es autoaceptación M= 16,2545 y una Ds= 3,65342 con lo que se determina que los adolescentes tienen un nivel alto en la capacidad para mantener actitudes positivas hacia uno mismo, en relación a la dimensión de

Relaciones positivas se evidencia una $M= 19,1000$ y una $Ds=4,40381$ con esto se evidencia que los estudiantes tienen un nivel alto en la capacidad de establecer y mantener relaciones cercanas con los demás, en autonomía en $M=21,8182$ y una $Ds= 4,57192$, lo que determina que los adolescentes tienen un nivel alto, son capaces de resistir ante la presión social y sus impulsos.

En la siguiente dimensión que es dominio del entorno se evidencia $M= 19,9818$ y $Ds= 3,56585$, lo que determina que los participantes tienen un nivel alto lo que les permite desarrollar la capacidad para manejar un entorno difícil, en crecimiento personal se observa $M= 17,255$ y una $Ds= 3,6130$ lo que indica que los adolescentes tienen un nivel elevado lo que les permite aprender de sí mismo y finalmente en la dimensión Propósito de la vida se evidencia $M= 19,7727$ y una $Ds= 4,73259$ lo que evidencia que los adolescentes tienen un nivel elevado lo que refiere que tienen la capacidad para plantearse metas y tienen un sentido de direccionalidad.

Análisis categórico de bienestar psicológico mediante la escala de Ryff

Tabla 12. Análisis categórico de la dimensión autoaceptación

Dimensión	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Autoaceptación	Bajo	0	0
	Moderado	17	15.5
	Alto	66	60.0
	Elevado	27	24.5

Fuente: elaboración propia

En base a la tabla, se observa que la mayoría de los participantes tienen un nivel de autoaceptación alta, lo que representa que los estudiantes tienen un buen nivel de satisfacción con sus virtudes y defectos, lo que permite que mantengan una actitud positiva hacia sí mismos, sus conocimientos, además permite que acepten su personalidad.

Tabla 13. Análisis categórico de la dimensión relaciones positivas

Dimensión	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Relaciones positivas	Bajo	0	0
	Moderado	33	30.0
	Alto	59	53.6
	Elevado	18	16.4

Fuente: elaboración propia

Como se observa en la tabla los participantes tienen un nivel alto en la dimensión relaciones positivas, lo que significa que los evaluados tienen la capacidad de dar y recibir, además pueden establecer y mantener relaciones cercanas con los demás de manera abierta y sincera, teniendo como base la confianza y empatía, lo que les permite tener relaciones positivas y sentir que pertenecen a un grupo social. Un nivel alto en esta dimensión les permite el desarrollo de habilidades cognitivas para un adecuado bienestar psicológico

Tabla 14. Análisis categórico de la dimensión autonomía

Dimensión	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Autonomía	Bajo	1	9
	Moderado	24	21.8
	Alto	72	65.5
	Elevado	13	11.8

Fuente: elaboración propia

En base a la tabla, se observa que la mayoría de los participantes tienen un nivel alto en la dimensión de autonomía, lo que determina que los individuos tienen un buen nivel de independencia lo que les permite ser capaces de enfrentar y superar dificultades por sí mismos, son capaces de resistir ante las presiones de la sociedad al momento de actuar y pensar, además tienen la capacidad de regular su comportamiento y no dejarse influenciar por sus impulsos

Tabla 15. Análisis categórico de la dimensión dominio del entorno

Dimensión	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Dominio del entorno	Bajo	1	9
	Moderado	13	11.8
	Alto	77	70.0
	Elevado	19	17.3

Fuente: elaboración propia

Con relación a la tabla, se observa que existe una gran prevalencia de los participantes que tienen un nivel alto en la dimensión dominio del entorno, lo que determina que los individuos tienen la capacidad para manejar un entorno difícil o conflictivo, mediante la adaptación a las circunstancias adversas, con el objetivo de satisfacer sus necesidades personales y deseo.

Tabla 16. Análisis categórico de la dimensión crecimiento personal

Dimensión	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Crecimiento personal	Bajo	2	1.8
	Moderado	8	7.3
	Alto	33	30.0
	Elevado	67	60.9

Fuente: elaboración propia

En base a la tabla, se observa que la mayoría de los participantes tienen un nivel elevado en la dimensión de crecimiento personal, lo que determina que los estos estudiantes tienen la capacidad de aprender de sí mismos lo que les genera una mayor calidad de vida debido a que esto les permite tener un progreso a largo plazo, lo que les ayuda al desarrollo continuo en su forma de ser y comportamiento

Tabla 17. Análisis categórico de la dimensión propósito de la vida

Dimensión	Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Propósito de la vida	Bajo	0	0
	Moderado	29	26.4
	Alto	56	50.9
	Elevado	25	22.7

Fuente: elaboración propia

En base a la tabla, se observa que la mayoría de los participantes tienen un nivel alto en la dimensión de propósito de la vida, lo que indica que los estudiantes tienen la capacidad de establecerse metas a futuro, debido al desarrollo adecuado en las áreas de su vida, además les permite tener un sentido de direccionalidad.

3.3. Análisis correlacional de inteligencia emocional y bienestar psicológico

En la presente investigación se utilizó el coeficiente de correlación Pearson (r) para determinar si existe relación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de bachillerato, se utiliza el coeficiente correlacional de Pearson porque se obtiene una distribución normal de datos. Además, el coeficiente de correlación tiene como rango entre -1 y +1 (Peñaloza & Rodríguez, 2018)

Tabla 18. Análisis correlacional entre inteligencia emocional y bienestar psicológico

Variables	Autoaceptación	Relaciones positivas	Autonomía	Dominio del entorno	Crecimiento personal	Propósito de la vida
Atención emocional	.123	-.056	.099	.149	.053	.192*
Claridad emocional	.214*	.022	.046	.110	.044	.109
Reparación emocional	.201*	-.043	.078	.122	.239*	.182

Fuente: elaboración propia

Entre atención emocional y autoaceptación ($r=123$), por lo tanto, no se evidencia una correlación. Entre atención emocional y relaciones positivas ($r=-056$), no se observa correlación, en atención emocional con Autonomía ($r=099$), no se evidencia correlación, entre atención emocional y dominio del entorno ($r=149$), por lo tanto, no se evidencia correlación, en relación con atención emocional y crecimiento personal ($r=053$), no existe correlación, finalmente entre atención emocional con propósito de la vida($r=192^*$), se evidencia una correlación débil positiva.

Los resultados, se ratifican con el estudio realizado por (Vera, 2022), en una población de 90 estudiantes, donde se evidencia que en la dimensión atención emocional y autoaceptación ($r=063$), no existe correlación, entre atención emocional y relaciones positivas ($r=055$), por lo tanto se evidencia que no existe correlación, en atención emocional con Autonomía ($r=081$), no hay correlación, entre atención emocional y dominio del entorno ($r=139$), no se evidencia correlación, en relación con atención emocional y crecimiento personal (-043), no existe correlación, finalmente entre atención emocional con propósito de la vida($r=210^*$), se evidencia una correlación débil positiva.

Entre claridad emocional y autoaceptación ($r=214^*$), por lo tanto, se evidencia una correlación débil positiva, entre claridad emocional y relaciones positivas ($r=022$), no se observa correlación, en claridad emocional con Autonomía ($r=046$), no se evidencia correlación, claridad emocional y dominio del entorno ($r=110$), por lo tanto, no se evidencia correlación, en relación con claridad emocional y crecimiento personal ($r=044$), no existe correlación, finalmente entre claridad emocional y propósito de la vida ($r=109$), se evidencia que no existe correlación.

En otra investigación realizada por (Fraile, 2014), con una población de 100 estudiantes, se evidencia que en la dimensión claridad emocional con propósito de la vida ($r=0.75$), no se evidencia una correlación, entre claridad emocional y relaciones positivas ($r=0.151$), por lo tanto no hay correlación, en claridad emocional con Autonomía ($r=0.055$), no existe correlación, claridad emocional y dominio del entorno ($r=0.211$), por lo tanto, se evidencia una correlación débil positiva, en relación con claridad emocional y crecimiento personal ($r=0.128$) no existe correlación, entre claridad emocional y propósito de la vida ($r=0.073$), no se evidencia correlación, fiablemente con los datos obtenidos se evidencia que no existe correlación entre las variables de estudio.

Entre reparación emocional y autoaceptación ($r=0.201^*$) por lo tanto, se evidencia una correlación débil positiva, entre reparación emocional y relaciones positivas ($r=-0.043$), no se observa correlación, en reparación emocional con Autonomía ($r=0.078$), por lo tanto, no se evidencia correlación, en referencia con relaciones positivas y dominio del entorno ($r=0.122$), no se evidencia correlación, entre Reparación emocional y crecimiento personal ($r=0.239^*$), por lo tanto se evidencia una correlación débil positiva, finalmente entre reparación emocional con propósito de la vida ($r=0.109$), no se evidencia una correlación. Con relación a los resultados se observa que no existe correlación entre las variables inteligencia emocional y bienestar psicológico

En un estudio realizado por (Acuña, 2023), en la cual se utilizó un total de 132 estudiantes, en los resultados se evidencia entre reparación emocional y autoaceptación ($r=0.033$), entre reparación emocional y relaciones positivas ($r=0.047$), por lo tanto, no se evidencia una correlación, en reparación emocional con Autonomía ($r=0.015$), por lo tanto, no se evidencia correlación, en referencia con relaciones positivas y dominio del entorno ($r=0.078$), no se evidencia correlación, entre Reparación emocional y crecimiento personal ($r=0.122$), por lo tanto no se evidencia correlación, entre reparación emocional con propósito de la vida ($r=0.192^*$), se evidencia una correlación débil positiva, finalmente en la investigación no se observa correlación entre las variables inteligencia emocional y bienestar psicológico.

CONCLUSIONES

- Para los fundamentos teóricos se realizó una revisión bibliográfica, con la cual se obtuvo información importante para la presente investigación, con esto se pudo determinar que la inteligencia emocional es la capacidad que tienen las personas para comprender y gestionar las emociones propias y la de los demás de forma efectiva, lo que permite que tengan la capacidad de enfatizar y de resolver conflictos de forma eficiente y asertiva, por otra parte el bienestar psicológico se define como un constructo que incluye dimensiones sociales, subjetivas y psicológicas. Expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo.
- En la investigación se aplicó la escala TMMS-24 para evaluar la inteligencia emocional, con la cual se permite medir tres dimensiones que son Atención emocional, Claridad emocional, Reparación emocional, en las cuales se evidencian que los adolescentes tienen un nivel adecuado en cada dimensión, también se aplicó la escala de bienestar psicológico de Ryff que permitió evaluar seis dimensiones como: Relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, propósito de la vida, que evidencia que los adolescentes tienen un nivel alto en estas dimensiones y finalmente en la dimensión de crecimiento personal se evidencia un nivel elevado.
- En la presente investigación se utiliza el coeficiente correlacional de Pearson con el cual se evidencia una correlación débil positiva, entre las dimensiones de atención emocional con propósito de la vida ($r=192^*$), claridad emocional y autoaceptación ($r=214^*$), y finalmente entre Reparación emocional y crecimiento personal ($r=239^*$), con los datos obtenidos se concluye que no existe correlación entre inteligencia emocional y bienestar psicológico.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda utilizar la información de la ficha sociodemográfica para realizar un análisis más profundo en relación con los datos académicos y sociales. Con el propósito de que futuras investigaciones acerca de las variables de inteligencia emocional y bienestar psicológico abarquen otras líneas de investigación.
- Es necesario ampliar la investigación de las variables inteligencia emocional y bienestar psicológico, en un grupo de población más grande con el fin de obtener información más precisa.
- Se recomienda realizar una validación de la escalad TMMS-24 y la escala de Bienestar Psicológico de Ryff en población ecuatoriana, debido a que esta escala esta validado en una población española, no obstante, son instrumento de medición empleada para evaluar la inteligencia emocional y bienestar psicológico en población de Latinoamérica.

BIBLIOGRAFÍA

- Acuña, E. (2023). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una institución pública [Tesis de pregrado no publicado]. Lima: Universidad Lima Norte.
- Alarcon, M. (2019). Bienestar psicológico en adolescentes de un colegio en el distrito del Rímac [Tesis de pregrado no publicado]. Lima: Universidad San Ignacio de Loyola.
- Alban, G., Arguello, A., & Molina, N. (2020). Metodologías de investigación educativa (descriptivas, experimentales, participativas, y de investigación-acción. *Recimundo*, 163-173.
- Alvarez, N. (2019). Propiedades psicométricas de la escala de Bienestar Psicológico [Tesis de pregrado no publicado] . Lima: Universidad de Lima.
- Anguita, C., Repullo, J., & Campos, b. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. *Atención primaria*, 31(8), 527-538.
- Argibay, J. (2006). Técnicas psicométricas. Cuestiones de validez y confiabilidad. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, 13(8), 15-33.
- Armas, V. (2021). Bienestar psicológico y su relación con la ideación suicida en adolescentes de la ciudad de Ambato [Tesis de pregrado no publicado]. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Barragán, K. (2022). Bienestar Psicológico y Ansiedad en adolescentes de la Unidad Educativa de la Ciudad de Quito en Contexto de Pandemia por COVID-19 [Tesis de pregrado no publicado]. Quito: Universidad central del Ecuador.

- Binda, N., & Balbastre, F. (2013). Investigación cuantitativa e investigación cualitativa: buscando las ventajas de las diferentes metodologías de investigación. *Ciencias económicas*, 31(2), 179-187
- Cabrera, K., & Delgado, L. (2022). Inteligencia emocional en adolescentes entre 15 a 17 años en la Unidad Educativa San Vicente Ferrer de la ciudad de Puyo en el período académico 2021-2021 [Tesis de pregrado no publicado]. Quito: Universidad Central del Ecuador.
- Caldero, A., & Barreyro, J. (2018). Inteligencia emocional y necesidad de pertenencia al grupo de pares durante la adolescencia. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 22(2).
- Campos, G., & Martínez, N. (2012). La observación, un método para el estudio de la realidad. *Revista Xihmai*, 7(13), 45-60
- Cortez, M. (2023). Inteligencia Emocional y agresividad en Adolescentes escolarizados de la Parroquia Izamba2021 [Tesis de pregrado no publicado]. Ambato: Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.
- Fernández, P. (2005). La Inteligencia Emocional y la educación de las emociones desde el Modelo de Mayer y Salovey. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19(3), 63-93.
- Fraile, D. (2014). Relaciones entre la inteligencia emocional y el bienestar en estudiantes [Tesis de pregrado no publicado]. Valladolid: Universidad de Valladolid.
- Galarza, C. (2020). Los Alcances de una Investigación. *CienciAmérica*, 9(3), 1-6.
- García, M. (2002). El Bienestar Subjetivo. *Escritos de psicología*, 6(1), 18-39. <https://lc.cx/YmWJeH>


- García, M., & Giménez, S. (2010). La inteligencia emocional y sus principales modelos propuesta de un modelo integrador. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 3(6), 43-52.
- García, V., & González, B. (2000). La categoría bienestar psicológico: Su relación con otras categorías sociales. *Revista cubana de medicina general integral*, 16(6), 586-592.
- Infante, Á. (2022). Modelos de inteligencia emocional [Tesis de pregrado no publicado]. Murcia: Universidad de Murcia.
- Jiménez, I. (2010). La teoría homeostática del bienestar. Bienestar psicológico y satisfacción por la vida en adultos mayores. *Revista Mexicana de Investigación en Psicología*, 2(1), 43-53.
- Kayat, G. (2015). *Métodos y Diseños de Investigación Cuantitativa*. Mérida: Creative Common.
- Marcalla, N. (2022). Bienestar Psicológico, Calidad de Vida y Salud Mental en personas pertenecientes al pueblo Chibuleo [Tesis de grado no publicado]. Ambato: Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato.
- Mejía, C., & Moscoso, G. (2019). El bienestar psicológico en estudiantes universitarios [Tesis de pregrado no publicado]. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Mendiola, C. (2019). Relación entre la inteligencia emocional y bienestar Psicológico en adolescentes de dos escuelas [Tesis de pregrado no publicado]. Lima: Universidad de Lima.
- Moretta, M. (2023). Bienestar Psicológico y Afecto positivo en Adolescentes: Análisis comparativo [Tesis de pregrado no publicado]. Ambato: Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ambato

- Orbea, S. (2019). Relación entre inteligencia Emocional y Habilidades Sociales en adolescentes de bachillerato de una Unidad Educativa del Cantón Ambato [Tesis de grado no publicado]. Ambato: Pontificia Universidad católica del Ecuador Sede Ambato.
- Papalia, D., Feldman, R., & Martorell, G. (2012). Desarrollo humano. México: McGraw-Hill Education.
- Peñaloza, E., & Rodríguez, J. (2018). Sobre el uso adecuado del coeficiente de correlación de Pearson: definición, propiedades y suposiciones. Archivos venezolanos de Farmacología y Terapéutica, 37(5), 587-595.
- Pineda, X., & Gutiérrez, J. (2017). Medición del Bienestar Psicológico en Adolescentes de Educación Media Superior del Estado de México. Mexico: Universidad de Mexico.
- Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. Avances en Psicología, 23(1), 9-17.
- Rodríguez, H. (2015). Bienestar Psicológico de los Adolescentes pertenecientes a familias tradicionales y familias dobel carrera escuelas [Tesis de pregrado no publicado]. Trujillo: Universidad Privada Antenor Orrego.
- Rodríguez, M., & Fredy, M. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. Revista médica sanitas. Revista médica sanitas, 21(3), 141-144.
- Rodríguez, R., & Berrios, A. (2014). Bienestar psicológico en el proceso de ayuda. Revista Griot, 5(1), 7-17.
- Rodríguez, Y., Negrón, N., P, M., & Quiñones, B. (2015). Dimensiones de bienestar psicológico y apoyo social percibido con relación al sexo y nivel de estudio en universitarios. Avances en psicología latinoamericana, 1(33), 33-43.

- Rubio, M. (2013). Inteligencia Emocional en Jóvenes y Adolescentes Españoles y Peruanos: variables psicológicas y educativas [Tesis Doctoral no publicado]. León: Universidad de León.
- Salazar, D. (2022). Inteligencia emocional y su relación con la toma de decisiones en adolescentes [Tesis de pregrado no publicado]. Ambato: Universidad Técnica de Ambato.
- Silva, C., Andrade, C., Juárez, A., & González, K. (2022). Inteligencia emocional y establecimiento de metas en adolescentes. *Pscumex*, 12(1).
- Vásquez, S., Gonzales, M., & Paricahua, N. (2022). Inteligencia emocional y sus modelos: su importancia para el proceso enseñanza aprendizaje. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(1), 116 - 130.
- Veliz, A. (2012). Propiedades psicométricas de la escala de Bienestar Psicológico. *Psicoperspectivas*, 11(2), 143-163.
- Vera, R. (2022). Inteligencia emocional y bienestar psicológico en estudiantes de una institución educativa [Tesis de pregrado no publicado]. Callao: Universidad de Callao.

ANEXOS

Anexo 1. Autorización de la institución para aplicar los instrumentos psicológicos


Pontificia Universidad Católica del Ecuador
 Seréis mis testigos

AMBATO

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

Ambato, 16 de enero de 2024
ES-049-2024

Magister
Silvana Meléndez
RECTORA UNIDAD EDUCATIVA JUAN LEÓN MERA LA SALLE
Presente. -

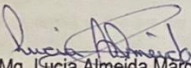
De mi consideración:


Reciba un atento y cordial saludo de quienes conformamos la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, sede Ambato.

El motivo del presente es para solicitarle, se autorice que la señorita **Pamela Nicole Salazar Altamirano**, estudiante de la carrera de Psicología, pueda aplicar los instrumentos de evaluación: Ficha sociodemográfica, Bienestar Psicológico de Riff y TMMS-24 Trait - Meta Mood calw en su prestigiosa institución, a los señores estudiantes de primero, segundo y tercero de bachillerato; los mismos que le permitirán obtener información importante para el desarrollo del proyecto de investigación "INTELIGENCIA EMOCIONAL Y SU RELACIÓN CON EL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO", que se encuentra realizando previo a la obtención del título de Psicóloga; para lo cual se adjunta los instrumentos.

Segura estoy de contar con su valiosa ayuda, por lo que le anticipo mi agradecimiento. Con altos sentimientos de consideración y estima, me despido

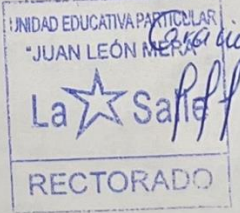
Atentamente,


Mg. Lucía Almeida Márquez
DIRECTORA ESCUELA DE PSICOLOGÍA
0980128883

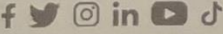


 Pontificia Universidad Católica del Ecuador
DIRECCIÓN
 ESCUELA DE PSICOLOGÍA

c.c. archivo
anexo: Instrumentos
LAJ.pa

tiene mi autorización


 UNIDAD EDUCATIVA PARTICULAR
 "JUAN LEÓN MERA"
 La Salle
 RECTORADO

Dirección: Av. Manuelita Sáenz y Remigio Crespo
 Código postal: 180207 / Teléfono: (593-3) 299 4840 Ext. 3105
 Ambato - Ecuador / www.pucesa.edu.ec



 JESUITAS ECUADOR

Anexo 2. Carta de consentimiento informado del participante



ASENTIMIENTO INFORMADO

Por medio de la presente, quisiéramos obtener su autorización para incluirlo como participante en la investigación de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Ambato. La presente investigación es realizada por la estudiante Pamela Nicole Salazar Altamirano dirigida por la Mg. Narciza Villegas docente de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato. Esta investigación lleva por tema: ***“Inteligencia Emocional y su relación con el Bienestar Psicológico en Estudiantes de Bachillerato”*** El objetivo de esta investigación es: Determinar la inteligencia emocional y su relación con el bienestar psicológico en adolescentes de una unidad educativa de la ciudad de Ambato. En esta carta se solicita a más de su asentimiento para participar en esta investigación, usar la información obtenida con fines científicos. La participación será anónima y el nombre no aparecerá de ningún modo; ni en los instrumentos, ni en los informes que se redactarán como resultados de la misma. Le garantizamos la absoluta confidencialidad de la información.

Por último, si consciente su participación, por favor llene esta carta de asentimiento, firmela y devuelva a la persona que le ha solicitado esta autorización. Si tiene cualquier duda o pregunta no dude en realizarla al momento de firmar o puede dirigirla al director de esta investigación.

Autorizo que se realice la evaluación para la investigación propuesta.

Firma de la Investigadora

Anexo 3. Carta de consentimiento informado de los padres



CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Señores padres de familia por medio de la presente me permito solicitar su autorización y consentimiento para la participación de su representado en el proyecto de investigación ***“Inteligencia Emocional y su relación con el Bienestar Psicológico en Estudiantes de Bachillerato”***. Realizado por la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador – Ambato durante el año 2024. La presente investigación es realizada por la estudiante Pamela Nicole Salazar Altamirano dirigida por la Mg. Narciza Villegas docente de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Ambato.

El objetivo del estudio es: Determinar la inteligencia emocional y su relación con el bienestar psicológico en adolescentes de una unidad educativa de la ciudad de Ambato.

La participación es muy sencilla, totalmente anónima, voluntaria y sumamente valiosa.

Por último, si consciente la participación de su representado, por favor llene esta carta de consentimiento, firmela y devuelva a la persona que le ha solicitado esta autorización. Si tiene cualquier duda o pregunta no dude en realizarla o puede dirigirla al director de esta investigación.

En este sentido, ¿está usted de acuerdo en permitir la participación de su representado en el estudio?

Autorizo que se realice la evaluación para la investigación propuesta.

Firma del Representante Legal

Firma de la Investigadora

Agradecemos su participación.

Anexo 4. Ficha sociodemográfica



Pontificia Universidad
Católica del Ecuador

Sede
Ambato

Escuela de Psicología

Ficha Sociodemográfica

DATOS DE IDENTIFICACIÓN:					
Sexo: F ---- M---		Edad:			
Curso:	Paralelo:	Nombre de la institución:			
		Fiscal <input type="checkbox"/>	Particular <input type="checkbox"/>	Fiscomisional <input type="checkbox"/>	Urbana <input type="checkbox"/> Rural <input type="checkbox"/>
Núcleo de Padre <input type="checkbox"/> Madre <input type="checkbox"/> Hermanos <input type="checkbox"/> Medios Hermanos <input type="checkbox"/> Tíos (as) <input type="checkbox"/> Madrastra <input type="checkbox"/> Padrastra <input type="checkbox"/> Hermanastros <input type="checkbox"/> Mascota <input type="checkbox"/> Abuelito <input type="checkbox"/> Abuelita <input type="checkbox"/> Otros-----					
Número de hijos en la familia: -----			Lugar que ocupa entre los hermanos: -----		
Estado civil de los padres: Casados <input type="checkbox"/> Unión Libre <input type="checkbox"/> Divorciados <input type="checkbox"/> Separados <input type="checkbox"/> Viuda/o <input type="checkbox"/>					
¿Mantengo relaciones asertivas con los demás? Si..... No.....					
Te cuesta expresar tus emociones Casi siempre <input type="checkbox"/> A menudo <input type="checkbox"/> En ocasiones <input type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/>					
¿Cómo considera que es la relación con su familia? Muy buena <input type="checkbox"/> Buena <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Mala <input type="checkbox"/>					
¿Cómo considera usted la relación con sus compañeros de clase? Muy buena <input type="checkbox"/> Buena <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Mala <input type="checkbox"/>					
La relación con sus maestros la considera Muy buena <input type="checkbox"/> Buena <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Mala <input type="checkbox"/>					
Fecha de evaluación:					

Gracias por su colaboración

Anexo 5. Escala de inteligencia emocional TMMS-24

TMMS-24.

INSTRUCCIONES:

A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas. Señale con una "X" la respuesta que más se aproxime a sus preferencias.

No hay respuestas correctas o incorrectas, ni buenas o malas. No emplee mucho tiempo en cada respuesta.

1	2	3	4	5
Nada de Acuerdo	Algo de Acuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de Acuerdo	Totalmente de acuerdo

1.	Presto mucha atención a los sentimientos.	1	2	3	4	5
2.	Normalmente me preocupo mucho por lo que siento.	1	2	3	4	5
3.	Normalmente dedico tiempo a pensar en mis emociones.	1	2	3	4	5
4.	Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.	1	2	3	4	5
5.	Dejo que mis sentimientos afecten a mis pensamientos.	1	2	3	4	5
6.	Pienso en mi estado de ánimo constantemente.	1	2	3	4	5
7.	A menudo pienso en mis sentimientos.	1	2	3	4	5
8.	Presto mucha atención a cómo me siento.	1	2	3	4	5
9.	Tengo claros mis sentimientos.	1	2	3	4	5
10.	Frecuentemente puedo definir mis sentimientos.	1	2	3	4	5
11.	Casi siempre sé cómo me siento.	1	2	3	4	5
12.	Normalmente conozco mis sentimientos sobre las personas.	1	2	3	4	5
13.	A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.	1	2	3	4	5
14.	Siempre puedo decir cómo me siento.	1	2	3	4	5
15.	A veces puedo decir cuáles son mis emociones.	1	2	3	4	5
16.	Puedo llegar a comprender mis sentimientos.	1	2	3	4	5
17.	Aunque a veces me siento triste, suelo tener una visión optimista.	1	2	3	4	5
18.	Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.	1	2	3	4	5
19.	Cuando estoy triste, pienso en todos los placeres de la vida.	1	2	3	4	5
20.	Intento tener pensamientos positivos, aunque me sienta mal.	1	2	3	4	5
21.	Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.	1	2	3	4	5
22.	Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.	1	2	3	4	5
23.	Tengo mucha energía cuando me siento feliz.	1	2	3	4	5
24.	Cuando estoy enfadado intento cambiar mi estado de ánimo.	1	2	3	4	5

REVISE LOS ÍTEMS PARA VER SI HA DEJADO ALGUNA PREGUNTA SIN CONTESTAR

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 6. Escala de bienestar psicológico de Ryff

A continuación, le presentamos una serie de preguntas, lea cada pregunta de manera cuidadosa y coloque una señal (X) en el número de la columna con el que esté de acuerdo. Cada valor tiene un significado, que se detalla a continuación:



#	Cuestionario	1	2	3	4	5	6
1	Cuando repaso la historia de mi vida estoy contento con cómo han resultado las cosas.	1	2	3	4	5	6
2	A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos con quienes compartir mis preocupaciones.	1	2	3	4	5	6
3	No tengo miedo de expresar mis opiniones, incluso cuando son opuestas a las opiniones de la mayoría de la gente.	1	2	3	4	5	6
4	Me preocupa cómo otra gente evalúa las elecciones que he hecho en mi vida.	1	2	3	4	5	6
5	Me resulta difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga.	1	2	3	4	5	6
6	Disfruto haciendo planes para el futuro y trabajar para hacerlos realidad.	1	2	3	4	5	6
7	En general, me siento seguro y positivo conmigo mismo.	1	2	3	4	5	6
8	No tengo muchas personas que quieran escucharme cuando necesito hablar.	1	2	3	4	5	6
9	Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí.	1	2	3	4	5	6
10	He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto.	1	2	3	4	5	6
11	Soy una persona activa al realizar los proyectos que propuse para mí mismo.	1	2	3	4	5	6
12	Siento que mis amistades me aportan muchas cosas.	1	2	3	4	5	6
13	Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones.	1	2	3	4	5	6
14	En general, siento que soy responsable de la situación en la que vivo.	1	2	3	4	5	6
15	Me siento bien cuando pienso en lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro.	1	2	3	4	5	6
16	Mis objetivos en la vida han sido más una fuente de satisfacción que de frustración para mí.	1	2	3	4	5	6
17	Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	1	2	3	4	5	6
18	Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general.	1	2	3	4	5	6
19	Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen.	1	2	3	4	5	6
20	Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida.	1	2	3	4	5	6
21	En general, con el tiempo siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo.	1	2	3	4	5	6
22	No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza.	1	2	3	4	5	6
23	Es difícil para mí expresar mis propias opiniones en asuntos polémicos.	1	2	3	4	5	6
24	En su mayor parte, me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo.	1	2	3	4	5	6
25	Sé que puedo confiar en mis amigos, y ellos saben que pueden confiar en mí.	1	2	3	4	5	6
26	Cuando pienso en ello, realmente con los años no he mejorado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
27	Tengo la sensación de que con el tiempo me he desarrollado mucho como persona.	1	2	3	4	5	6
28	Para mí, la vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento.	1	2	3	4	5	6
29	Si me sintiera infeliz con mi situación de vida daría los pasos más eficaces para cambiar.	1	2	3	4	5	6